

Bewust je dag afsluiten ✨

Zet op papier wat in je hoofd zit, zodat je het kunt parkeren. Je hoeft niets op te lossen: dit papier mag hier gewoon tot morgen even blijven liggen.

Datum _____

Tijd _____

1 Zo voel ik me nu

Kleur je batterij in en omcirkel wat past.

Energie

☐☐☐☐☐

leeg → vol

rustig

moe

onrustig

tevreden

overprikkeld

blij

gespannen

verdrietig

leeg

boos

opgelucht

3 Dit ging goed

Iets kleins telt ook: je hebt gegeten, een mail verstuurd...

2 Wat heb je vandaag gedaan, gezien of meegemaakt?

Schrijf het op zonder al te veel nadenken.

4 Dit was lastig

Wat kostte energie of zit je nog dwars?

5 Parkeerplaats voor gedachten

Blijft er iets rondmalen? Schrijf het hier op. Dan hoef je het vannacht niet vast te houden.

Waar ik nog aan denk

Wat ik er morgen mee kan (of loslaten)

6 Morgen

Zodat je weet wat je te wachten staat.

Ik begin met _____

Afspraken _____

Niet vergeten _____

Iets fijns _____

7 Tot rust komen

Wat helpt me nu om te ontspannen?

☐ licht dimmen

☐ scherm weg

☐ douchen

☐ rustige muziek

☐ ademhalen

☐ verzwarringsdeken

☐ iets drinken

☐ lezen

☐ _____

☐ _____